

Bedienerrführung 3099

CASIO®

Einführung

Vielen Dank für den Kauf dieses CASIO Produkts! Um sicherzustellen, dass es den langjährig zuverlässigen Betrieb bieten kann, für den es konstruiert ist, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte gründlich durch und befolgen Sie die enthaltenen Anleitungen.

Ladezustand-Warnung



Erholungsindikator

Wenn in einem kurzen Zeitraum mehrere Male die Beleuchtung oder Alarme aktiviert werden, beginnt im Display der Indikator **RECOV** (Erholung) zu blinken und die folgenden Funktionen sind deaktiviert, bis sich der Ladezustand der Batterie erholt hat.

- Schrittzählerfunktionen
- Alarm und Stundensignal
- Beleuchtung

Wenn sich der Ladezustand erholt hat, können die Funktionen wieder normal benutzt werden, bei häufigem Aufleuchten des **RECOV**-Indikators sollten Sie aber die Batterie auswechseln lassen.

Über diese Bedienungsanleitung

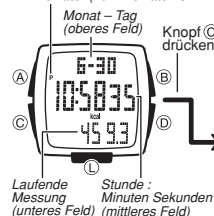


- Die zu betätigenden Knöpfe sind mit den in der Illustration gezeigten Buchstaben gekennzeichnet.
- In den einzelnen Abschnitten dieser Bedienungsanleitung finden Sie die jeweils für die Bedienung erforderlichen Informationen. Nähere Einzelheiten und technische Informationen finden Sie im Abschnitt „Referenz“.

Allgemeine Anleitung

Zeitnehmungsmodus

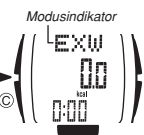
PM-Indikator (kein Indikator für AM)



Laufende
Messung
(unteres Feld)

Stunde :
Minuten Sekunden
(mittleres Feld)

Gehtraining-Modus



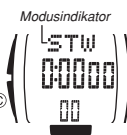
Abrufmodus



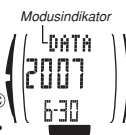
Alarmmodus



Stoppuhrmodus



Personendaten-Einstellmodus



- Zum Umschalten zwischen den Modi dient Knopf (C).
- Siehe „Oberes Anzeigefeld“ und „Unteres Anzeigefeld“ für Informationen zum Einstellen, was im oberen und unteren Feld der Zeitnehmungsmodus-Anzeige erscheinen soll.
- In allen Modi wird auf Drücken von Knopf (L) für 1,5 Sekunden das Display beleuchtet.

Oberes Anzeigefeld

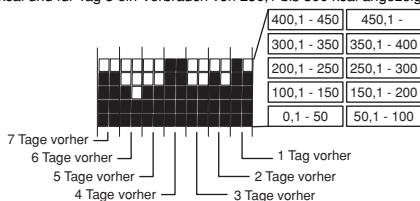
Sie können mit Knopf (B) einstellen, was im oberen Feld der Zeitnehmungsmodus-Anzeige angezeigt werden soll. Wiederholtes Drücken von Knopf (B) schaltet die Anzeige folgendermaßen weiter:



Energieverbrauch-Grafik

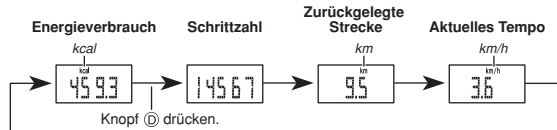
Die Energieverbrauch-Grafik zeigt Ihren Energieverbrauch (bezogen auf die gemessene Schrittzahl) über max. die letzten sieben Tage.

- Einheit = kcal
- Bitte beachten Sie, dass jede „Spalte“ der Grafik aus zwei Displaypunktsäulen besteht. Für Tag 6 im unten gezeigten Beispiel ist ein Energieverbrauch von 200,1 bis 250 kcal und für Tag 3 ein Verbrauch von 250,1 bis 300 kcal angezeigt.



Unteres Anzeigefeld

Sie können mit Knopf (D) wählen, welche Daten im unteren Anzeigefeld der Zeitnehmungsmodus-Anzeige erscheinen sollen. Angezeigt wird jeweils die Summe für das aktuelle Datum. Wiederholtes Drücken von Knopf (D) schaltet die Anzeige folgendermaßen weiter:



- Der Energieverbrauch, die zurückgelegte Strecke und das aktuelle Tempo werden in den Einheiten angezeigt, die unter „Persönliche Informationen eingeben“ gewählt wurden.

Benutzung der Schrittzählerfunktionen

Die Uhr besitzt einen eingebauten Schrittzähler, der die beim Gehen zurückgelegten Schritte zählt. Sie können über diese Schrittzahl die Strecke, das Tempo und andere Daten berechnen lassen. Einige der berechneten Daten sind auf persönliche Daten bezogen, die vor der Benutzung einzugeben sind. Die gemessenen und berechneten Daten können im Speicher der Uhr gespeichert werden und sind dann bei Bedarf wieder abrufbar.

Wichtig!

- Bevor Sie die Schrittzählerfunktionen der Uhr benutzen können, sind zunächst die persönlichen Informationen zu konfigurieren.

Normales Gehen und Gehtraining

Mit der Uhr können zwei verschiedene Gangarten gemessen werden: *normales Gehen* und *Gehtraining*.

Hinweis

- Wenn die Messung für sowohl normales Gehen als auch Gehtraining eingeschaltet ist, gibt die Uhr dem Gehtraining Vorrang.
- Die Uhr setzt die Schrittzählung für normales Gehen und Gehtraining fort, solange die entsprechende Funktion eingeschaltet ist, auch wenn in einen anderen Modus gewechselt wird. Nicht gezählt werden die Schritte nur während der Ausgabe eines Alarms und während der Anzeige einer Einstellanzeige (erkenntlich am Blinken der Einstellung) im Display.

Messung für normales Gehen

Schalten Sie auf Messung für normales Gehen, um die Schritte zu zählen, die Sie im normalen Alltagsleben zurücklegen. Die Messung für normales Gehen kann im Zeitnehmungsmodus einschalten werden.

Messung für Gehtraining

Wie schon der Name andeutet, dient die Gehtraining-Messung zum Messen der Schrittzahl bei flottem Gehen im Rahmen eines Trainingsprogramms. Zum Einschalten der Gehtraining-Messung ist zunächst der Gehtraining-Modus aufzurufen.

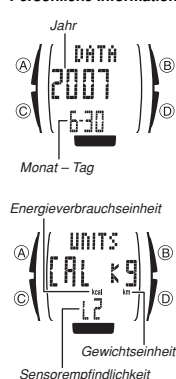
Konfigurieren der persönlichen Informationen

Damit die Uhr beim Gehen anhand der Schrittzahl Ihren Energieverbrauch und andere Daten berechnen kann, sind vorab die folgenden persönlichen Informationen einzugeben.

- Aktuelles Körpergewicht
- Schrittlänge bei normalem Gehen
- Schrittlänge bei Gehtraining
- Alter
- Geschlecht
- Zu verwendende Energieverbrauchseinheit
- Zu verwendende Gewichtseinheit
- Zu verwendende Schrittlängeneinheit
- Zu verwendende Empfindlichkeitsstufe

Zum Eingeben der persönlichen Informationen ist zuerst der Personendaten-Einstellmodus aufzurufen. Drücken Sie zum Aufrufen des Personendaten-Einstellmodus bei auf den Zeitnehmungsmodus geschalteter Uhr fünf Mal den Knopf (C).

Persönliche Informationen eingeben



Hinweis

- Nachstehend ist lediglich die Bedienung zum Eingeben der persönlichen Informationen beschrieben. Näheres zu den einzelnen Einstellungen finden Sie unter „Einstellungen der persönlichen Informationen“.
 - Beim ersten Eingeben der persönlichen Informationen sind unbedingt zuerst die für Energieverbrauch, Gewicht und Schrittlänge zu verwendenden Einheiten zu wählen.
- Drücken Sie im Zeitnehmungsmodus fünf Mal Knopf (C), um den Personendaten-Einstellmodus aufzurufen.
 - Die zuerst erscheinende Anzeige zeigt das Datum, an dem die aktuellen Personendaten zum letzten Mal geändert wurden.
 - Drücken Sie den Knopf (D).
 - Hieraufhin erscheinen die aktuellen Einstellungen der Messeinheiten und Empfindlichkeit.
 - Halten Sie den Knopf (A) circa zwei Sekunden lang gedrückt, bis die Gewichtseinstellung erscheint, wobei der Gewichtswert blinkt.
 - Dies ist die Einstellanzeige.
 - Schalten Sie mit (C) zwischen den Einstellanzeigen für die einzelnen Einstellungen weiter.
 - Solange eine Einstellanzeige angezeigt ist, kann die aktuell angezeigte Einstellung mit den Knöpfen (D) und (B) geändert werden. Auf Gedrückthalten des Knopfes erfolgt Schnelldurchlauf.

- Näheres zu den einzelnen Einstellungen finden Sie unter „Einstellungen der persönlichen Informationen“.
- Wenn alle Einstellungen wunschgemäß eingestellt sind, drücken Sie Knopf (A) zum Schließen der Einstellanzeige.
- Die Uhr schließt die Einstellanzeige automatisch, wenn zwei oder drei Minuten lang keine weitere Bedienung mehr erfolgt.

Einstellungen der persönlichen Informationen

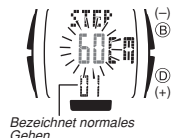
Aktuelles Körpergewicht

- Verwenden Sie die Knöpfe (D) (+) und (B) (-) zum Ändern des angezeigten Wertes.
- Bereich: 20 bis 120 kg oder 44 bis 264 Pound.



Schrittlänge bei normalem Gehen

- Verwenden Sie die Knöpfe (D) (+) und (B) (-) zum Ändern des angezeigten Wertes.
- Bereich: 30 bis 120 cm oder 12 bis 47 Inch
- Sie können nach der folgenden Formel einen ungefähren Wert ermitteln: [Körpergröße (cm)] x 0,37
- Bitte beachten Sie, dass diese Berechnung nur einen groben Annäherungswert ergibt. Die genaue Schrittlänge ist auch von Eigenschaften wie Geschlecht und Körperbau abhängig.



Schrittlänge bei Gehtraining

- Verwenden Sie die Knöpfe (D) (+) und (B) (-) zum Ändern des angezeigten Wertes.
- Bereich: 30 bis 120 cm oder 12 bis 47 Inch
- Sie können nach der folgenden Formel einen ungefähren Wert ermitteln: [Körpergröße (cm)] x 0,45
- Bitte beachten Sie, dass diese Berechnung nur einen groben Annäherungswert ergibt. Die genaue Schrittlänge ist auch von Eigenschaften wie Geschlecht und Körperbau abhängig.



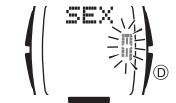
Lebensalter

- Verwenden Sie die Knöpfe (D) (+) und (B) (-) zum Ändern des angezeigten Wertes.
- Bereich: 16 bis 99



Geschlecht

- Drücken Sie Knopf (D) zum Umschalten zwischen m (männlich) und F (weiblich).



Energieverbrauchseinheit

- Drücken Sie Knopf (D) zum Umschalten zwischen CAL (Kilokalorien) und J (Kilojoule).
- 1 kcal = 4,184 kJ



Gewichtseinheit

- Drücken Sie Knopf (D) zum Umschalten zwischen kg (Kilogramm) und lb (Pound).



Schrittlängeneinheit

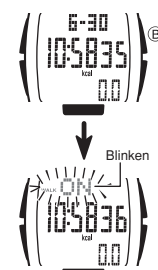
- Drücken Sie Knopf (D) zum Umschalten zwischen cm (Zentimeter) und in (Inch).



Empfindlichkeitsstufe

- Verwenden Sie die Knöpfe (D) (+) und (B) (-) zum Ändern des angezeigten Wertes.
- Bereich: L1 (unterste Stufe) bis L4 (höchste Stufe)
- Wenn die von der Uhr ermittelte Schrittzahl zu hoch erscheint, probieren Sie bitte eine niedrigere Empfindlichkeitsstufe. Wenn die Schrittzahl zu niedrig erscheint, probieren Sie bitte eine höhere Empfindlichkeitsstufe aus.

Messung für normales Gehen



Dieser Abschnitt erläutert, wie Sie die im normalen Alltag zurückgelegten Schritte zählen lassen können.

Messung für normales Gehen einschalten

- Halten Sie im Zeitnehmungsmodus circa zwei Sekunden lang Knopf (B) gedrückt, bis ON im oberen Anzeigefeld zu blinken beginnt.
 - Halten Sie (B) gedrückt, bis die Uhr einen Piepton ausgibt und ON zu blinken aufhört.
- Der WALK-Indikator erscheint im Display, um anzuzeigen, dass die Messung für normales Gehen eingeschaltet ist.
 - Die Messung für normales Gehen bleibt eingeschaltet, auch wenn Sie auf einen anderen Modus wechseln.

Messung eingeschaltet

Normales-Gehen-Indikator



Messung für normales Gehen ausschalten

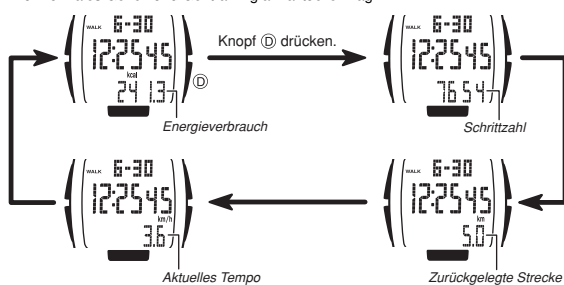
- Halten Sie im Zeitnehmungsmodus circa zwei Sekunden lang den Knopf (B) gedrückt, bis im oberen Anzeigefeld OFF zu blinken beginnt.
 - Halten Sie (B) weiter gedrückt, bis die Uhr einen Piepton ausgibt und OFF zu blinken aufhört.
- Der WALK-Indikator erlischt im Display, um anzuzeigen, dass die Messung für normales Gehen ausgeschaltet ist.



Messung ausgeschaltet

Für normales Gehen angezeigte Messwerte

- Drücken von Knopf (D) im Zeitnehmungsmodus schaltet den Wert im unteren Anzeigefeld des Displays wie unten gezeigt weiter.
- Die unten gezeigten Werte basieren auf der Gesamtschrittzahl aus den Messungen für normales Gehen und Gehtraining am aktuellen Tag.



- Der Energieverbrauchswert, die zurückgelegte Strecke und das aktuelle Tempo werden in den unter „Persönliche Informationen eingeben“ gewählten Einheiten angezeigt.

Speicherzeitpunkt der Daten zum normalen Gehen

Die Uhr speichert die zum normalen Gehen (sowie zum Gehtraining) ermittelten Daten täglich um Mitternacht automatisch ab. Bitte beachten Sie, dass nur die Daten der jeweils letzten sieben Tage aufrechterhalten werden. Mit dem Abspeichern der Daten eines weiteren Tages werden die jeweils ältesten Tagesdaten gelöscht.

Löschen der aktuellen Tagesdaten zum normalen Gehen

Nach dem folgenden Vorgehen können die aktuellen Tagesdaten zum normalen Gehen gelöscht werden.

Daten des aktuellen Tages zum normalen Gehen löschen

- Halten Sie bei laufender oder gestoppter Messung für normales Gehen etwa drei Sekunden lang **(D)** gedrückt, bis im oberen Anzeigefeld **CLR** zu blinken beginnt.
 - Es blinkt auch der aktuelle Messwert im unteren Anzeigefeld.
- Halten Sie Knopf **(D)** gedrückt, bis die Uhr einen Piepton ausgibt und wieder die normale Zeitnehmungsanzeige erscheint.



Messung für Gehtraining

Dieser Abschnitt erläutert, wie Sie die bei schnellem Gehen, zum Beispiel im Rahmen eines Trainingsprogramms, zurückgelegten Schritte zählen lassen können. Zum Starten der Gehtraining-Messung ist zunächst der Gehtraining-Modus aufzurufen.

- Die im Gehtraining gemessene abgelaufene Zeit gibt die Zeitdauer der Schrittzählung an. Wenn die Schrittzählung stoppt, weil Sie stehen geblieben sind, stoppt damit auch die Messung der im Gehtraining-Modus abgelaufenen Zeit.

Gehtraining-Messung starten

- Drücken Sie im Zeitnehmungsmodus einmal den Knopf **(C)**, um den Gehtraining-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie den Knopf **(B)**.
 - Im Display beginnt der **EXW**-Indikator zu blinken, was anzeigt, dass die Gehtraining-Messung eingeschaltet ist.
 - Die Gehtraining-Messung bleibt aktiviert, auch wenn Sie in einen anderen Modus wechseln.
 - Die hier gezeigte Anzeige der zurückgelegten Strecke ist lediglich ein Beispiel. Sie können, wie unter „Für Gehtraining angezeigte Messwerte“ beschrieben, selbst wählen, welcher Wert im mittleren Displayfeld angezeigt werden soll.

Hinweis

- Sie können die Gehtraining-Messung auch bei laufender Messung für normales Gehen starten, indem Sie den Knopf **(B)** drücken.

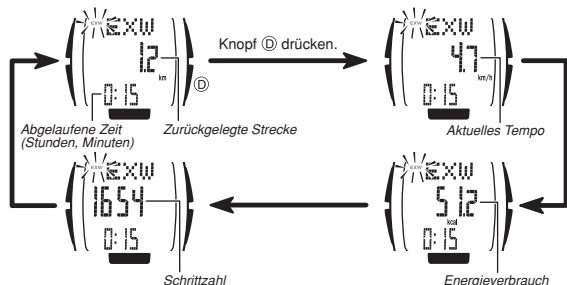
Gehtraining-Messung stoppen

- Drücken Sie Knopf **(B)**.
 - Dies zeigt das Ergebnis der laufenden Messung an.
 - Wenn Sie erneut **(B)** drücken, ohne die Messdaten auf Null zurückgestellt zu haben, wird die Messung von dem Punkt fortgesetzt, an dem sie zuletzt gestoppt wurde.



Für Gehtraining angezeigte Messwerte

Drücken von Knopf **(D)** im Gehtraining-Modus schaltet den Wert im mittleren Anzeigefeld des Displays wie unten gezeigt weiter.



- Der Energieverbrauch, die zurückgelegte Strecke und das aktuelle Tempo werden in den Einheiten angezeigt, die unter „Persönliche Informationen eingeben“ gewählt wurden.

Speicherzeitpunkt der Daten zum Gehtraining

Die Gehtrainingsdaten werden auf Zurückstellen der Gehtrainingsdaten auf Null automatisch gespeichert.

Abspeichern der aktuellen Gehtrainingsdaten

Sie können die aktuellen Gehtrainingsdaten gemäß dem nachstehenden Vorgehen auf Null zurückstellen, womit die Daten automatisch gespeichert werden.

Aktuelle Gehtrainingsdaten abspeichern

- Halten Sie im Gehtraining-Modus circa zwei Sekunden lang den Knopf **(A)** gedrückt, bis die Displayinhalte zu blinken beginnen.
 - Zu diesem Zeitpunkt blinkt auch **REC2** (Kennung für Gehtrainingsdaten) im oberen Anzeigefeld.
 - Der obige Schritt ist nicht bei laufender Gehtraining-Messung ausführbar. Falls eine Gehtraining-Messung läuft, ist diese zuerst stoppen und dann Schritt 1 ausführen.
- Halten Sie **(A)** gedrückt, woraufhin die Uhr einen Piepton ausgibt und alle angezeigten Werte auf Null zurückgestellt werden.
 - Dies zeigt an, dass die Gehtrainingsdaten gespeichert wurden.
 - Bitte beachten Sie, dass die Uhr nur maximal zehn Gehtraining-Datensätze speichert. Durch Speichern von weiteren Messdaten wird der jeweils älteste Datensatz gelöscht.



Aktuelle Gehtrainingsdaten ohne Speichern löschen

- Halten Sie im Gehtraining-Modus etwa drei Sekunden lang den Knopf **(D)** gedrückt, bis die Displayinhalte zu blinken beginnen.
 - Zu diesem Zeitpunkt blinkt auch **CLR** im oberen Anzeigefeld.
 - Der obige Schritt ist nicht bei laufender Gehtraining-Messung ausführbar. Falls eine Gehtraining-Messung läuft, ist diese zuerst stoppen und dann Schritt 1 ausführen.
- Halten Sie den Knopf **(D)** weiter gedrückt, bis die Uhr einen Piepton ausgibt und alle angezeigten Werte auf Null zurückgestellt werden.
 - Dies zeigt an, dass die aktuellen Gehtrainingsdaten gelöscht wurden.



Einsehen der Schrittzähler-Datensätze

Dieser Abschnitt erläutert, wie die im Speicher der Uhr gespeicherten Schrittzähler-Datensätze eingesehen und gelöscht werden können.

Über Schrittzähler-Datensätze

Die Uhr speichert zwei Arten von Schrittzähler-Datensätzen: *Tagesdatensätze* und *Gehtraining-Datensätze*.

Tagesdatensätze

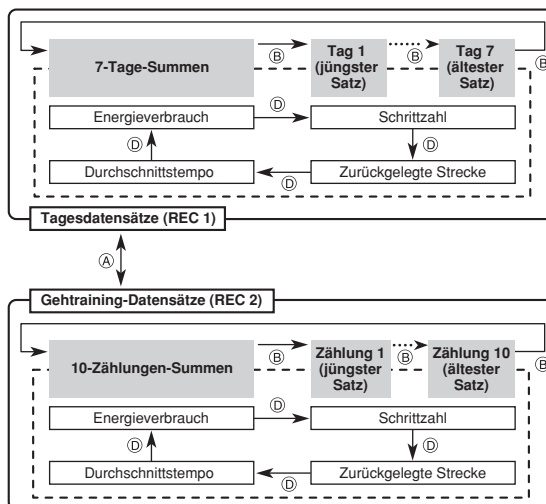
- Jeder Tagesdatensatz enthält die Schrittzahl, die zurückgelegte Strecke, das Durchschnittstempo und den Energieverbrauch eines bestimmten Tages.
- Die Uhr hält Datensätze für jeden der letzten sieben Tage aufrecht, an denen Schrittdaten (normales Gehen oder Gehtraining) gemessen wurden.
- Zusätzlich werden in einem achten Datensatz die Summen zu den sieben aktuell gespeicherten Datensätzen gespeichert.
- Bei Anzeige von Tagesdatensätzen und den 7-Tage-Summen wird **REC 1** im oberen Anzeigefeld des Displays angezeigt.

Gehtraining-Datensätze

- Jeder Gehtraining-Datensatz enthält die Schrittzahl, die zurückgelegte Strecke, das Durchschnittstempo und den Energieverbrauch eines bestimmten Gehtrainings.
- Die Uhr hält einen Datensatz für jede der letzten zehn Zählungen mit Messung von Gehtrainingsdaten aufrecht.
- Zusätzlich werden in einem elften Datensatz die Summen zu den zehn aktuell gespeicherten Datensätzen gespeichert.
- Bei Anzeige der Gehtraining-Datensätze und 10-Zählungen-Summen wird **REC 2** im oberen Anzeigefeld des Displays angezeigt.

Navigieren zwischen den Schrittzähler-Datensätzen

Das unten gezeigte Ablaufschema vermittelt einen generellen Überblick darüber, wie zwischen den Schrittzähler-Datensätzen weitergeschaltet wird. Näheres zum Anzeigen einzelner Daten finden Sie auf den nachstehenden Seiten.



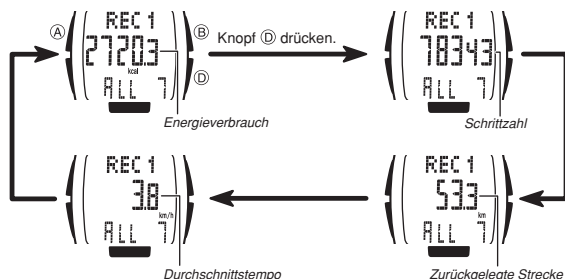
Zwischen Tagesdatensatz und Gehtraining-Datensatz umschalten

Drücken Sie im Abrufmodus den Knopf **(A)**, um zwischen den Daten der Tagesdatensätze (**REC 1**) und Gehtraining-Datensätze (**REC 2**) umzuschalten.

7-Tage-Summen einsehen

- Verwenden Sie im Abrufmodus den Knopf (B), um die 7-Tage-Summen anzuzeigen.
 - Die Anzeige von 7-Tage-Summen ist an REC 1 im oberen Feld und ALL 7 im unteren Feld erkenntlich.
- Drücken Sie Knopf (D) zum Weiterschalten zwischen den Summen zu Energieverbrauch, Schrittzahl, zurückgelegter Strecke und Durchschnittstempo.

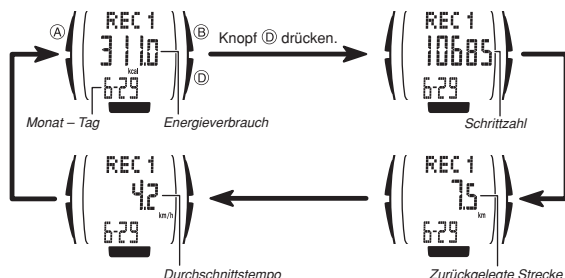
7-Tage-Summen



Tagesdatensätze einsehen

- Verwenden Sie im Abrufmodus den Knopf (B), um einen Tagesdatensatz anzuzeigen.
 - Die Tagesdatensatz-Anzeige ist an REC 1 im oberen Feld und einem Datum (Monat und Tag) im unteren Feld erkenntlich.
- Drücken Sie den Knopf (D) zum Weiterschalten zwischen den Tagesdaten für Energieverbrauch, Schrittzahl, zurückgelegte Strecke und Durchschnittstempo.

Tagesdatensatz



10-Zählungen-Summen einsehen

- Verwenden Sie im Abrufmodus den Knopf (B) zum Anzeigen des Datensatzes mit den 10-Zählungen-Summen.
 - Die Anzeige der 10-Zählungen-Summen ist an REC 2 im oberen Feld und ALL 10 im unteren Feld erkenntlich.
- Drücken Sie den Knopf (D) zum Weiterschalten der Summendaten zwischen Energieverbrauch, Schrittzahl, zurückgelegter Strecke und Durchschnittstempo.

Gehtraining-Datensätze einsehen

- Verwenden Sie im Abrufmodus den Knopf (B), um einen Gehtraining-Datensatz anzuzeigen.
 - Die Anzeige von Gehtraining-Datensätzen ist an REC 2 im oberen Feld sowie Datum (Monat und Tag) und Datensatznummer im unteren Feld erkenntlich.
- Drücken Sie den Knopf (D) zum Weiterschalten der Gehtrainingsdaten zwischen Energieverbrauch, Schrittzahl, zurückgelegter Strecke und Durchschnittstempo.

Gehtraining-Datensatz

Löschen von gespeicherten Datensätzen

Die Uhr unterstützt die folgenden Möglichkeiten zum Löschen von Datensätzen:

- Tagesdatensatz löschen
 - Löscht einen einzelnen Tagesdatensatz
- 7-Tage-Datensätze löschen
 - Löscht gleichzeitig alle sieben aktuell gespeicherten Tagesdatensätze
- Gehtraining-Datensatz löschen
 - Löscht einen einzelnen Gehtraining-Datensatz
- 10-Zählungen-Datensätze löschen
 - Löscht gleichzeitig alle zehn aktuell gespeicherten Gehtraining-Datensätze

Einzelnen Tages- oder Gehtraining-Datensatz löschen

- Zeigen Sie im Abrufmodus den zu löschenden Tagesdatensatz (REC 1) oder Gehtraining-Datensatz (REC 2) an.
- Halten Sie circa drei Sekunden lang den Knopf (D) gedrückt, bis CLR im Display zu blinken beginnt.
- Halten Sie den Knopf (D) weiter gedrückt, bis die Uhr einen Piepton ausgibt.
 - Dies zeigt an, dass der gewählte Datensatz gelöscht wurde.

Alle sieben Tages- oder zehn Gehtraining-Datensätze gleichzeitig löschen

- Zeigen Sie im Abrufmodus den Datensatz der 7-Tage-Summen (zum Löschen aller sieben Tagesdatensätze) oder 10-Zählungen-Summen (zum Löschen aller zehn Gehtraining-Datensätze) an.
- Halten Sie circa drei Sekunden lang den Knopf (D) gedrückt, bis CLR im Display zu blinken beginnt.
- Halten Sie den Knopf (D) weiter gedrückt, bis die Uhr einen Piepton ausgibt.
 - Dies zeigt an, dass alle gewählten Datensätze gelöscht wurden.
 - Das Löschen der Datensätze löscht gleichzeitig auch die entsprechenden Daten im Summendatensatz.

Fragen & Antworten zu den Schrittzählerfunktionen

F1: Warum zählt die Uhr die Schritte nicht?

- Die Uhr ist für Schrittzählung am linken Handgelenk konstruiert. Die Schrittzählung funktioniert nicht normal, wenn die Uhr am rechten Arm, am Gürtel oder in einer Tasche getragen wird.
- Es kann etwas dauern, bis die Uhr erfasst, dass Sie zu gehen begonnen haben. Während dieser Zeit wird keine Schrittzahl angezeigt. Sobald die Uhr erkannt hat, dass Sie gehen, zeigt sie die vollständige Schrittzahl ab Gehbeginn an, einschließlich der Schritte, die Sie gegangen sind, als die Schrittzahl anfangs noch nicht angezeigt wurde.
- Die Uhr ist auf Erfassung bei „normaler“ Gehweise abgestimmt. Dadurch werden die Schritte eventuell nicht korrekt erfasst, wenn Sie z.B. einen Regenschirm tragen, etwas schieben oder ziehen oder auch wenn Sie Sandalen oder Hausschuhe tragen.
- Beim Joggen und anderen Aktivitäten, die Laufen einbeziehen, beim Bergsteigen, Klettern an steilen Hängen, Gehen mit einer Krücke oder einem Stock, beim Hochgehen auf einer Treppe usw. ist korrekte Schrittzählung nicht gewährleistet.

Joggen



Klettern am Hang



Hochgehen von Treppen



F2: Warum ist die Schrittzahl zu hoch?

- Die Uhr zählt die Schritte mit Bezug auf die Bewegungen der linken Hand. Dadurch kann es vorkommen, dass auch Bewegungen der linken Hand mitgezählt werden, die nicht auf gegangene Schritte zurückgehen.
- Die Sensorempfindlichkeit der Uhr ist eventuell auf eine Stufe eingestellt, die nicht zu Ihrem Gehstil passt.
- Probieren Sie im obigen Falle bitte eine andere Sensorempfindlichkeit aus oder schalten Sie die Schrittzählerfunktionen bei Aktivitäten ohne Gehen aus.

Handbewegungen ohne Gehen



F3: Warum ist die Schrittzahl zu niedrig?

- Die Sensorempfindlichkeit ist eventuell auf eine Stufe eingestellt, die nicht zu Ihrem Gehstil passt. Probieren Sie eine höher eingestellte Empfindlichkeit aus.

F4: Warum stellt sich die Schrittzählung auf Null zurück?

- Ihre Uhr speichert die aktuellen Schrittzählerdaten jeden Tag um Mitternacht ab. Dabei stellt sich dann die Schrittzahl auf Null zurück.
- Bei Gehtraining setzt die Uhr die Messung der abgelaufenen Zeit und die Schrittzählung fort, auch wenn das Gehtraining von einem Tag bis in den nächsten (über Mitternacht hinaus) dauert.

F5: Warum springt die Schrittzahl plötzlich um 10 oder 15 Schritte weiter?

- Die Uhr überwacht Ihre Bewegungen und stoppt die Zählung automatisch, wenn die Analyse ergibt, dass Sie nicht mehr gehen. Wenn Sie das Gehen danach fortsetzen, dauert es etwas, bis die Uhr dies erkennt. Danach werden dann auch die Schritte addiert, die Sie schon gegangen sind, während die Uhr noch das Bewegungsverhalten analysiert hat.

F6: Warum stoppt die Schrittzählung plötzlich?

- Dies kann vorkommen, wenn der Indikator RECOV (für „Recover“ bzw. Erholung) im Display erschienen ist, was eine niedrige Restladung der Batterie anzeigt. Lassen Sie in diesem Falle bitte umgehend die Batterie auswechseln.



Erholungsindikator

Alarme und Stundensignal

Die Uhr verfügt über fünf Alarme und ein Stundensignal.

Tägliche Alarme (ALM 1 bis ALM 5)

Wenn die Alarmzeit erreicht wird, gibt die Uhr 10 Sekunden lang Pieptöne aus.

Stundensignal

Bei aktiviertem Stundensignal meldet die Uhr jede volle Stunde mit einem Piepton.
• Die Alarm- und Stundensignal-Einstellungen werden im Alarmmodus konfiguriert, der durch dreimaliges Drücken von Knopf (C) im Zeitnehmungsmodus aufgerufen wird.

Alarmanzeigen anzeigen

Alarm-Ein/Aus-Einstellung



Alarmnummer

Drücken Sie im Alarmmodus den Knopf (D), um durch die Alarmanzeigen zu schalten.

- Durch Gedrückthalten von Knopf (D) erfolgt Schnelldurchlauf.



Alarmzeit einstellen

Alarm-Ein-Indikator



Alarmzeit (Stunde : Minuten)

1. Zeigen Sie im Alarmmodus die Anzeige des einzustellenden Alarms an.
2. Halten Sie den Knopf (A) circa zwei Sekunden lang gedrückt, bis die Stundenstellen der aktuellen Alarmzeit zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.
• Das Anzeigen der Einstellanzeige schaltet den Alarm automatisch ein und im Display erscheint der Alarm-Ein-Indikator.
3. Verwenden Sie (D) (+) und (B) (-) zum Ändern der eingestellten Alarmzeit.
• Durch Gedrückthalten des betreffenden Knopfes erfolgt Schnelldurchlauf.

- Beim Einstellen der Stunde ist unbedingt darauf zu achten, dass bei Verwendung des 12-Stunden-Formats auch die richtige Tageshälfte (2. Tageshälfte = P für „PM“) und bei Verwendung des 24-Stunden-Formats die richtige Uhrzeit eingestellt wird. Für den Alarmmodus gilt ebenfalls das für die Uhrzeit des Zeitnehmungsmodus gewählte Format (12 Stunden/24 Stunden).
- 4. Schalten Sie das Blinken mit Knopf (C) auf die Minuten weiter.
- 5. Verwenden Sie (D) (+) und (B) (-) zum Ändern der eingestellten Minute im Bereich von 0 bis 59.
• Durch Gedrückthalten des betreffenden Knopfes erfolgt Schnelldurchlauf.
- 6. Wenn alle Einstellungen wunschgemäß vorgenommen sind, drücken Sie bitte den Knopf (A) zum Schließen der Einstellanzeige.
- Die Uhr schließt die Einstellanzeige automatisch, wenn circa zwei oder drei Minuten lang keine Bedienung mehr erfolgt.

Einen Alarm oder das Stundensignal ein- oder ausschalten

Alarm ein



Stundensignal ein



Drücken Sie den Knopf (B), während ein Alarm bzw. das Stundensignal im Display angezeigt ist, um zwischen ein (Ein-Indikator angezeigt) und aus (Indikator nicht angezeigt) umzuschalten.
• Wenn ein Alarm bzw. das Stundensignal eingeschaltet ist, wird in allen anderen Modi der entsprechende Indikator angezeigt.

Alarmton abschalten

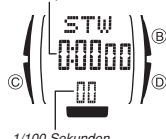
Drücken Sie einen beliebigen Knopf.

Alarm testen

Halten Sie im Alarmmodus den Knopf (B) gedrückt, um den Alarmton wiedergeben zu lassen.

Stoppuhr

Stunden, Minuten, Sekunden



1/100 Sekunden

Im Stoppuhrmodus können Sie in über max. 23 Stunden, 59 Minuten und 59,99 Sek. in 1/100-stel Sekunden die abgelaufene Zeit messen.

- Wenn die Stoppuhr ihre Bereichsgrenze erreicht, startet sie erneut ab Null und läuft weiter, bis sie von Ihnen gestoppt wird.
- Die Stoppuhrmessung läuft weiter, auch wenn der Stoppuhrmodus verlassen wird.
- Wenn Sie den Stoppuhrmodus verlassen, während noch eine Zwischenzeit im Display gehalten ist, löscht dies die Zwischenzeit und schaltet auf Messung der abgelaufenen Zeit zurück.

Stoppuhrmodus aufrufen

Drücken Sie im Zeitnehmungsmodus viermal den Knopf (C).

Abgelaufene Zeit messen



Abgelaufene Zeit aufaddiert messen



- Wenn Sie mit Knopf (B) die Stoppuhr neu starten, ohne diese zuvor auf Null zurückgestellt zu haben, setzt dies die Messung mit der zuvor gestoppten Zeit fort.

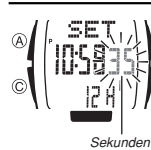
Runden-/Zwischenzeit anzeigen



Zwei Endzeiten nehmen

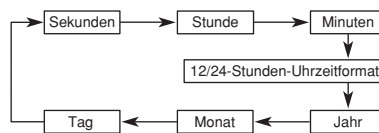


Einstellen von Uhrzeit und Datum



Sekunden

1. Halten Sie im Zeitnehmungsmodus circa zwei Sekunden lang den Knopf (A) gedrückt, bis die Sekundenstellen der aktuellen Uhrzeit zu blinken beginnen. Dies ist die Einstellanzeige.
2. Verwenden Sie Knopf (C), um in der nachstehenden Reihenfolge durch die Einstellungen zu schalten.



3. Ändern Sie wie unten beschrieben mit den Knöpfen (D) und (B) die Einstellung.

Einstellung	Um dies zu tun:	Tun Sie dies:
Sekunden	Auf 00 zurückstellen	(D) drücken.
Stunde, Minute	Einstellung der Stunde oder Minute ändern	(D) (+) und (B) (-) verwenden.
12/24-Stunden-Uhrzeitformat	Zwischen 12- und 24-Stunden-Format umschalten	(D) drücken.
Jahr, Monat, Tag	Einstellung von Jahr, Monat oder Tag ändern	(D) (+) und (B) (-) verwenden.

4. Drücken Sie Knopf (A) zum Schließen der Einstellanzeige.

- Die Uhr schließt die Einstellanzeige automatisch, wenn länger als zwei oder drei Minuten lang keine Bedienung mehr erfolgt.
- Beim Einstellen der Stunde ist unbedingt darauf zu achten, auch die richtige Tageshälfte (2. Tageshälfte = P für „PM“) bzw. die richtige Stunde des 24-Stunden-Formats einzustellen.
- Das Datum ist im Bereich vom 1. Januar 2000 bis 31. Dezember 2099 einstellbar.
- Der Wochentag wird automatisch richtig auf das eingegebene Datum eingestellt.
- Die Uhr passt sich automatisch an Schaltjahre und die Länge der Monate an.

Referenz

Dieser Abschnitt enthält nähere Einzelheiten und technische Informationen zu dieser Uhr und ihrer Bedienung.

Messbereiche für Schrittzählerdaten

Energieverbrauch: 0 bis 23.900,5 kcal (99.999,9 kJ)
Schritte: 0 bis 999.999
Zurückgelegte Strecke: 0 bis 999,9 km
Gezeit: 0 bis 99 Std. 59 Min. (Gehtraining)
Aktuelles Tempo: 0 bis 99,9 km/h

Beleuchtung

- Das elektrolumineszente Panel, über das die Beleuchtung erfolgt, verliert nach langzeitigem Gebrauch an Leuchtkraft.
- In hellem Sonnenlicht ist die Beleuchtung eventuell schwer zu erkennen.
- Die Beleuchtung schaltet sich automatisch aus, falls sie eingeschaltet ist, wenn die Uhr einen Alarm oder anderen Ton ausgibt.
- Bei eingeschalteter Beleuchtung wird unter Umständen ein leises Geräusch hörbar. Dieses Geräusch geht auf die Vibrationen des EL-Panels zurück und ist kein Hinweis auf ein Funktionsproblem.
- Häufiges Einschalten der Beleuchtung entlädt die Batterie.